

# OBSAH

ÚVODEM .....	5
Cholesterol a zdraví .....	5
<b>DOBŘE RADY PRO KAŽDÉHO</b> .....	9
Obezita .....	9
Co bude k pití? .....	11
Přírodní vonná koření a bylinky .....	14
Sůl nad zlato? .....	15
Praktická doporučení .....	16
Hlavní příčina vdovství .....	17
Desatero rad pro změnu životního stylu nejen pro muže .....	17
Základní pravidla diety pro snížení cholesterolu v krvi .....	18
Celkový příjem cholesterolu za den .....	19
Výživa v prevenci ischemické choroby srdeční .....	20
<b>RECEPTY</b> .....	21
<b>RANNÍ APERITIVY</b> .....	23
<b>SNÍDANĚ</b> .....	27
<b>POLÉVKY</b> .....	35
<b>TEPLÁ KUCHYNĚ</b> .....	41
Zeleninové pokrmy .....	41
Luštěniny a sójové maso .....	48
Těstoviny .....	53
Obilniny .....	55
Brambory .....	60
Houby .....	64
Tvaroh, sýry, mléko a vejce .....	66
Ryby .....	69
Drůbež .....	74
Králík .....	80
Vepřové, telecí a jehněčí .....	81
Přílohy a příkrmy .....	86
<b>STUDENÁ KUCHYNĚ A POHOŠTĚNÍ</b> .....	93
Pomazánky .....	93
Zálivky, omáčky, majonézy .....	98
Zeleninové saláty .....	103
Lehké pohoštění .....	110
<b>MOUČNÍKY A LEHKÉ SLADKOSTI</b> .....	115
Pečivo, poháry, krémy .....	115
Ovocné saláty .....	120
<b>RECEPTY S ALKOHOLEM</b> .....	124
<b>PŘÍKLADY DENNÍCH JÍDELNÍČKŮ</b> .....	129